Como Solicitar Piezas de Repuesto

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (NTEVBE04910)
- El NOMBRE de la máquina (la porta pesas NordicTrack® GRT270)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO Y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la Lista de Piezas y el Dibujo de las Piezas en el centro de este manual).

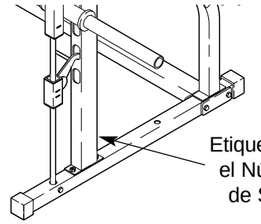
Parte Núm. 176492 R0601A

Impreso en China © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack®
GRT 270

Núm. de Modelo NTEVBE04910
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



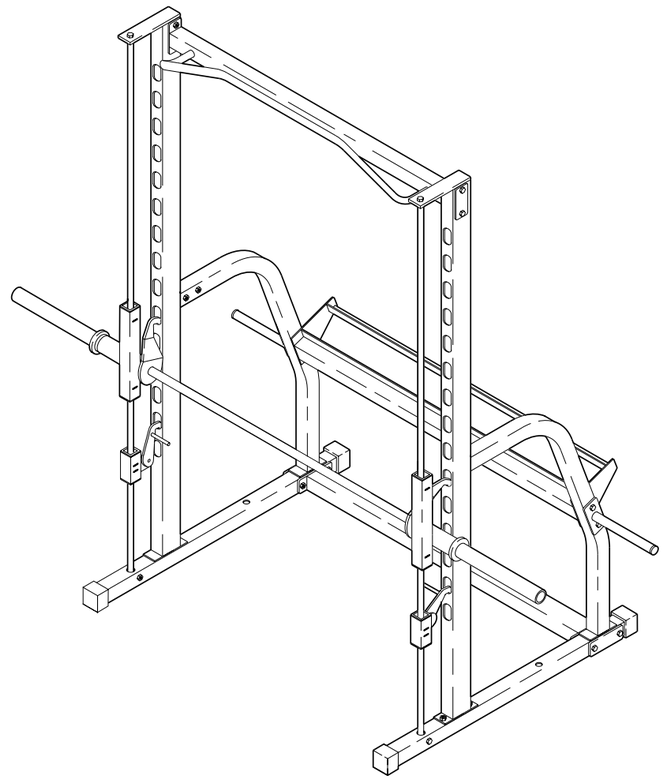
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet
www.nordictrack.com

NordicTrack® GRT 270

Contenido

Precauciones Importantes 3
Antes de Comenzar 4
Tabla de Identificación de Piezas 5
Montaje 6
Ajustando el Porta Pesas 11
Guías de Ejercicio 12
Tabla de Musculosos 13
Como Solicitar Piezas de Repuesto . . . . . Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una Lista de Piezas/Dibujo de las Piezas. Retire la Lista de Piezas/Dibujo de las Piezas antes de empezar el montaje.

NordicTrack es una marca registrada del ICON Health & Fitness, Inc.

LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIERCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIERCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

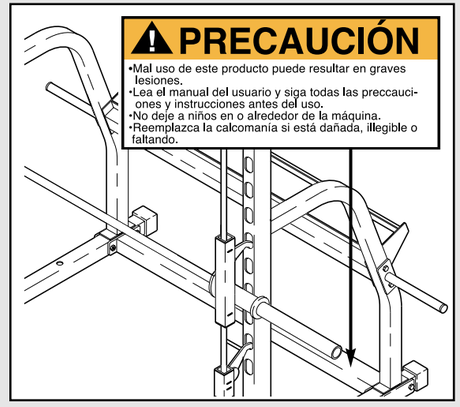
EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

Precauciones Importantes

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el porta pesas.

1. **Antes de usar el porta pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el porta pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del porta pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El porta pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el porta pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el porta pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del porta pesas.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el porta pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del porta pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso (que no se incluyen) en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando.**
10. **Siempre asegure sus pesas (que no se incluyen) con los sujetadores de pesas cuando se montan en la barra de pesas.**
11. **Siempre coloque ambos atajadores de seguridad a la misma altura.**
12. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 254 kg, incluyendo el peso del usuario, la barra de pesas y las pesas. No coloque más de 141 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los Deslizadores de pesas y los atajadores de seguridad.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
14. **Refiérase al dibujo abajo. Localice la calcomanía indicada, en el porta pesas. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugare que se muestra.**


⚠ PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccaucio-nes y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

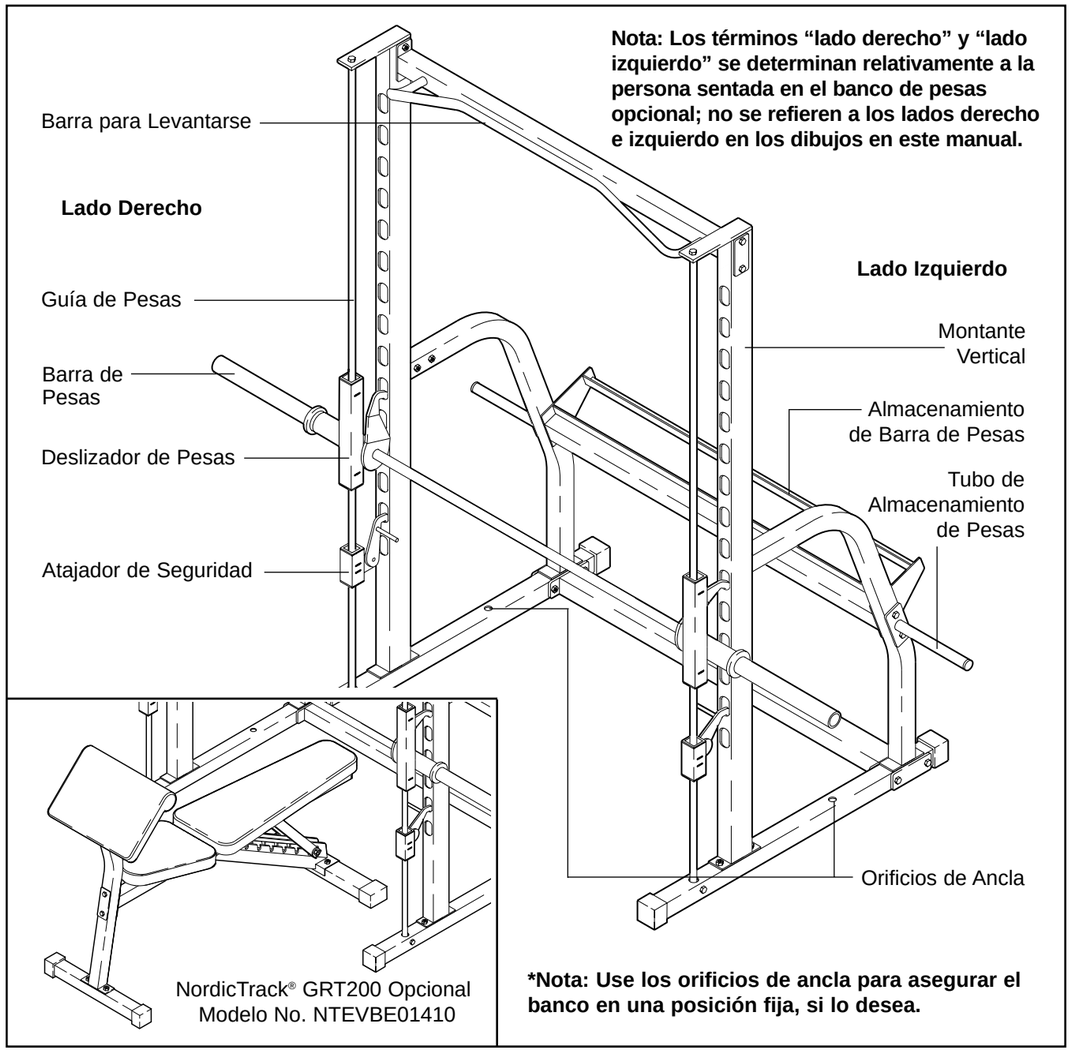
⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

Antes de Comenzar

Gracias por seleccionar el Porta Pesas NordicTrack® GRT270. El versátil Porta Pesas NordicTrack® GRT270 está diseñado para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el Porta Pesas NordicTrack® GRT270 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera. Además, el GRT270 se puede usar con el banco de pesas opcional que se muestra en el dibujo de abajo. Para ordenar el GRT200, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el porta pesas.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el Porta Pesas NordicTrack® GRT270. Si hay preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el NordicTrack® GRT270. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es NTEVBE04910. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.



Nota: Los términos “lado derecho” y “lado izquierdo” se determinan relativamente a la persona sentada en el banco de pesas opcional; no se refieren a los lados derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

***Nota: Use los orificios de ancla para asegurar el banco en una posición fija, si lo desea.**

namiento que acompaña este manual usted encontrará fotos mostrando la manera correcta para varios ejercicios. Refiérase a la gráfica de músculos abajo para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada juego, deben realizarse suavemente sin hacer pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es también importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso; nunca retenga la respiración. Descanse por 3 minutos después de cada juego si usted está entrenando para construir músculos, 1 minuto después de cada juego si usted está entrenando para hacer tono, y 30 segundos después de cada juego si usted está entrenando para perder peso. Planeé emplear el primer par de semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

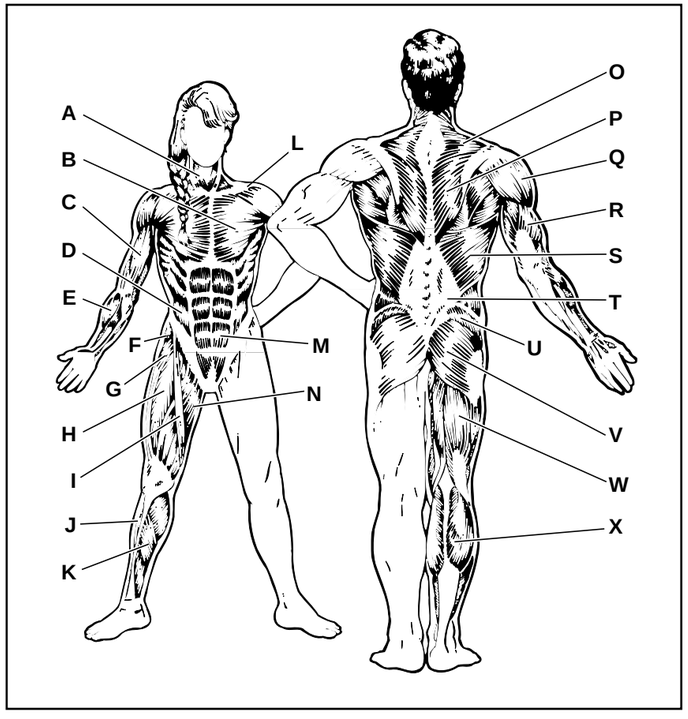
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un récord de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

Tabla de Musculosos

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



Guías de Ejercicio

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

• Constructor de Músculos

En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado cambiando la cantidad de peso que se use, o el número de repeticiones o de juegos realizados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente).

La cantidad apropiada de peso por ejercicio depende individualmente del usuario. Es su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 juegos de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres juegos de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

• Tono

Para dar tono a sus músculos usted debe forzar sus músculos a un moderado porcentaje de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos juegos de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por un minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más juegos en vez de usar una mayor cantidad de peso.

• Perder peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los juegos.

• Ejercicio General

Con el propósito de un completo y bien balanceado programa de salud, muchos han encontrado que el ejercicio general es la respuesta. Nosotros recomendamos lunes, miércoles y viernes, planear entrenamientos con ejercicios con pesas. Martes y jueves planear 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico como bicicleta, correr o nadar. Descanse de ambos, ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos cuando menos un día entero cada semana para dar a su cuerpo tiempo para regenerarse. Combinando el ejercicio con pesas con el ejercicio aeróbico, usted puede remodelar y fortalecer su cuerpo además de desarrollar un corazón y pulmones más fuertes.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Nosotros no hemos especificado un determinado espacio de tiempo para cada entrenamiento o un específico número de repeticiones o juegos de cada ejercicio. Es muy importante evitar sopre pasarse durante los primeros pocos meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son también importantes.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

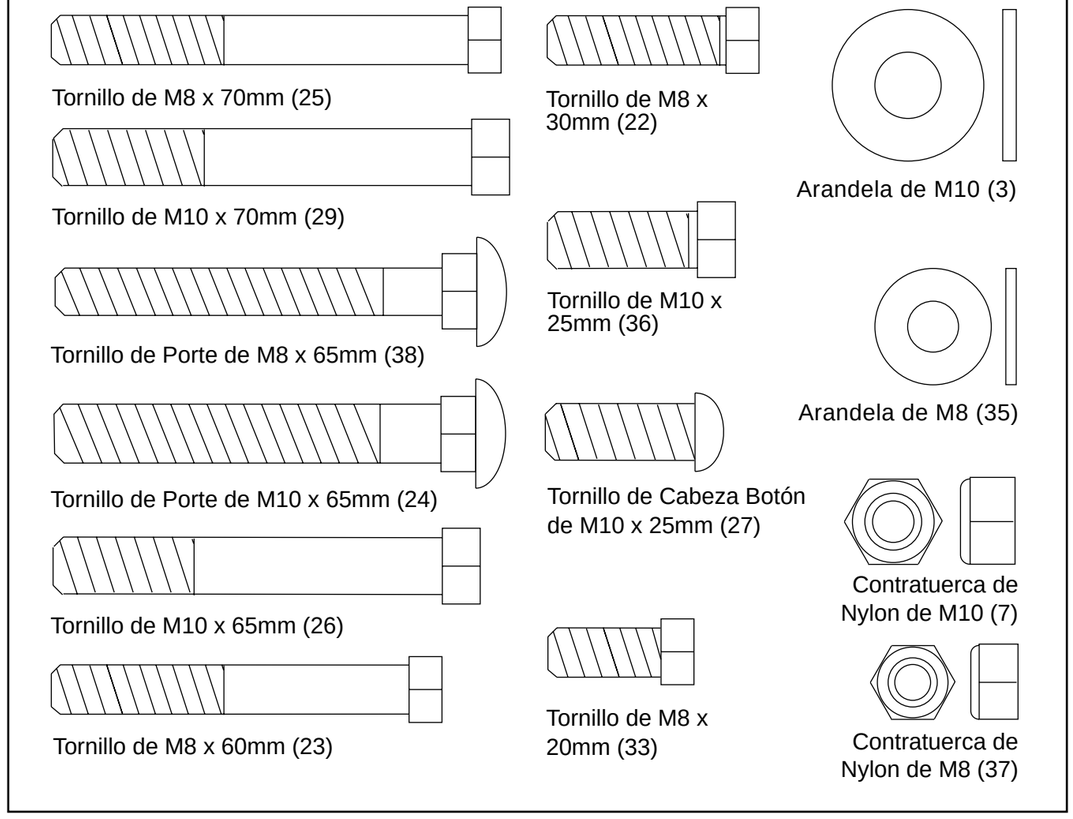
Programe sus entrenamientos para el tiempo del día cuando el nivel de su energía sea más alto. A cada entrenamiento debe seguir cuando menos un día de descanso. Una vez que usted haya encontrado el horario de entrenamientos que sea mejor para usted, apeguese a él.

FORMAS DE EJERCICIO

En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Mantener la forma apropiada quiere decir moverse con toda la amplitud del movimiento para cada ejercicio y mover solamente las piezas apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de una manera no controlada, lo llevará a sentirse exhausto. En el gráfica de entre

Tabla de Identificación de Piezas

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Tornillo de M8 x 70mm (25)
Tornillo de M8 x 30mm (22)
Arandela de M10 (3)
Tornillo de M10 x 70mm (29)
Tornillo de M10 x 25mm (36)
Tornillo de Porte de M8 x 65mm (38)
Arandela de M8 (35)
Tornillo de Porte de M10 x 65mm (24)
Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 25mm (27)
Contratuerca de Nylon de M10 (7)
Tornillo de M10 x 65mm (26)
Tornillo de M8 x 20mm (33)
Contratuerca de Nylon de M8 (37)
Tornillo de M8 x 60mm (23)

Montaje

Haga el Montaje Más Facil para si Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página; esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

- El montaje requiere dos personas.
- A medida que ensamble el porta pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas del porta pesas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la Tabla de Identificación de Piezas localizada en la página 5.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el montaje:

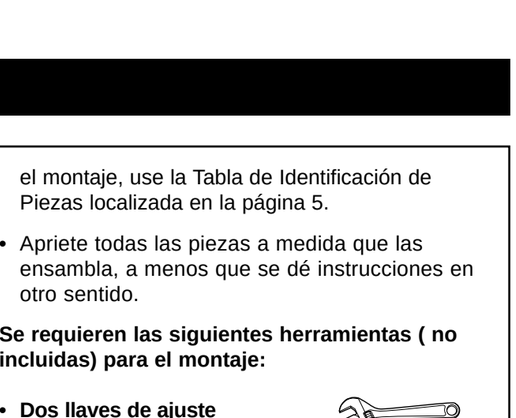
- **Dos llaves de ajuste**
- **Un martillo de hule**
- **Un destornillador estandard**
- **Un desarmador de cruz**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de ensamblar este producto, asegúrese que usted entienda la información en la caja de arriba.**

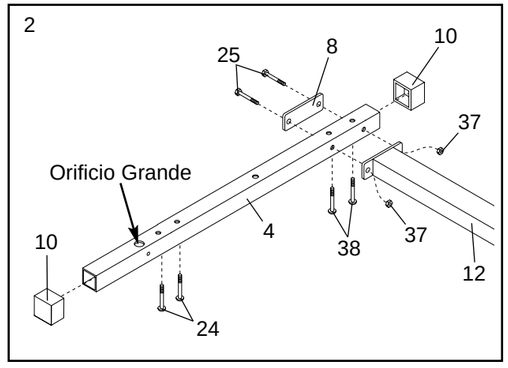
   Presione una Tapa Externa Cuadrada de 50mm (10) a cada extremo de la Base (4). Voltee la Base de tal manera que el orificio grande esté en la posición que se muestra. Inserte dos Tornillos de Porte de M8 x 65mm (38) y dos Tornillos de Porte de M10 x 65mm (24) arriba dentro de los orificios indicados en la Base. Coloque la Base planamente en el suelo.

   Voltee la Barra Cruzada de la Base (12) de tal manera que la calcomanía de advertencia esté arriba. Conecte la Base (4) a la Barra Cruzada de la Base con dos Tornillos de M8 x 70mm (25), una Placa de Soporte Grande (8), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (37). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



2. Presione una Tapa Externa Cuadrada de 50mm (10) a cada extremo de la otra Base (4). Voltee la Base de tal manera que el orificio grande esté en la posición que se muestra. Inserte dos Tornillos de Porte de M8 x 65mm (38) y dos Tornillos de Porte de M10 x 65mm (24) arriba por los orificios indicados en la Base. Coloque la Base planamente en el suelo.

   Conecte la Base (4) a la Barra Cruzada de la Base (12) con dos Tornillos de M8 x 70mm (25), una Placa de Soporte Grande (8), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (37). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

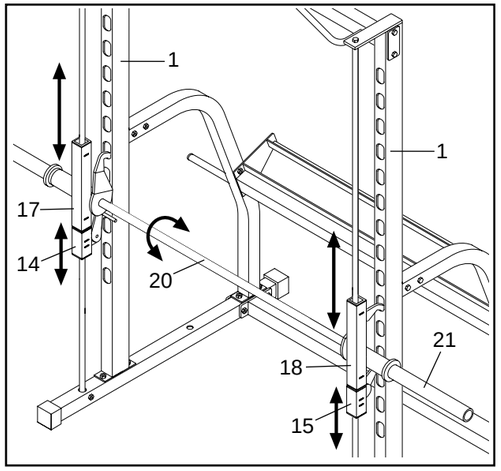


Ajustando el Porta Pesas

Esta sección explica como el porta pesas se ajusta. Vea las Guías de Ejercicio en la página 12 para información importante en cómo obtener el mayor beneficio de su programa de ejercicios. También refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta para cada ejercicio. Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

USANDO LA BARRA DE SEGURIDAD Y EL ATAJADOR DE SEGURIDAD

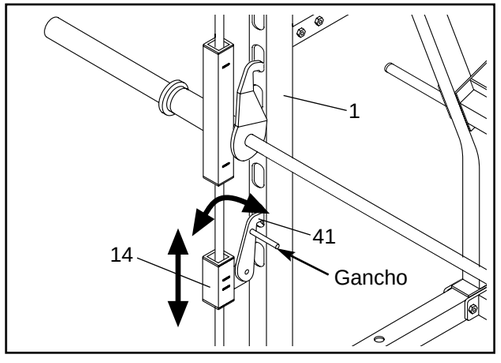
Antes de comenzar un ejercicio, coloque la Barra de Pesas (21) y los Atajadores de Seguridad (14, 15) en la posición correcta para ese ejercicio. Para hacer esto, párese enfrente de la jaula y agarre la Barra de Seguridad (20) con ambos manos. Voltee la Barra de Seguridad hasta que los dos ganchos se suelten de las aberturas en los Montantes Verticales (1). Mueva la Barra de Seguridad a la posición nueva y voltee la Barra de Seguridad hasta que los ganchos se metan en las aberturas en los Montantes Verticales. **Nota: Siempre comience un ejercicio con la Barra de Pesas (21) colocada en el punto más bajo al que se moverá durante el ejercicio.**



Coloque ambos Atajadores de Seguridad (14, 15) directamente debajo de los Deslizadores de Pesas (17, 18).

USANDO LOS ATAJADORES DE SEGURIDAD

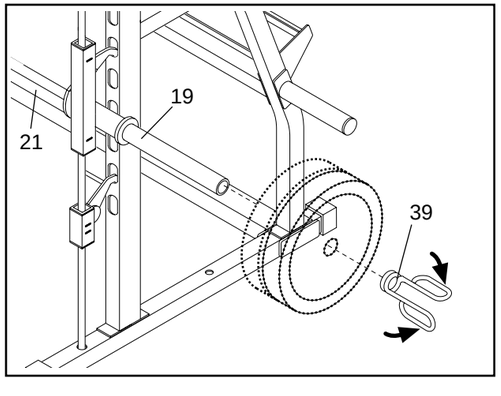
Para mover un Atajador de Seguridad (14, 15 [que no se muestra]) a una nueva posición, agarre el manubrio a un lado del Gancho Atajador (41, 42 [que no se muestra]) y jale el Gancho Atajador afuera de la abertura en el Montante Vertical (1). Levante o baje el Atajador de Seguridad a una nueva posición y voltee el Gancho Atajador hasta que se meta dentro de una de las aberturas en el Montante Vertical.



⚠ ADVERTENCIA: Siempre coloque ambos Atajadores de Seguridad (14, 15) a la misma altura.

CONECTANDO PESAS A LA BARRA DE PESAS

Para usar la Barra de Pesas (21), deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) a cada extremo de la Barra de Pesas. Asegure las pesas con un Sujetador de Pesas Grande (39). Nota: Para usar pesas estandartes, los Adaptadores de Pesas (19) se deben quitar de la Barra de Pesas. Conecte pesas a la Barra de pesas con Sujetadores de Pesas Pequeños (que no se muestran).



⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 118 kg en la Barra de Pesas (21). Siempre asegure las pesas con Sujetadores de Pesas (39, 40). Siempre coloque la misma cantidad de pesas en cada lado de la Barra de Pesas.

11. **Nota: Si no está planeando en usar pesas Olímpicas con el porta pesas, centre la Barra de Pesas (21), y apriete los Tornillos de M8 x 20mm (33) que se usaron en el paso 9. Entonces proceda al paso 12. Mantenga los dos Adaptadores de Pesas (19) en un lugar seguro en caso que los necesite en el futuro.**

    Completamente meta el gancho indicado en ambos lados del porta pesas antes de comenzar este paso.

    Inserte un Cojinete de 50mm (30) dentro del extremo del Adaptador de Pesas (19). Con otra persona sosteniendo la Barra de Pesas (21) para que no dé vueltas, use la llave “L” para asegurar el Adaptador de Pesas a la Barra de Pesas con una Arandela Grande (28) y un Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 25mm (27). **Nota: La Arandela Grande debe quedar dentro de la ranura en el Cojinete de 50mm en el Adaptador de Pesas.**

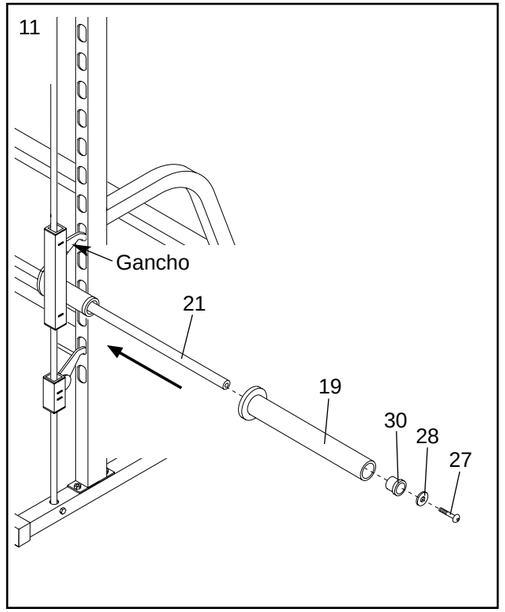
    Jale lo largo que quede de la Barra de Pesas (21) en la dirección que se muestra. **A continuación, apriete los Tornillos de M8 x 20mm (33) que se usaron en el paso 9.** Conecte el otro Adaptador de Pesas (19) al otro extremo de la Barra de Pesas (21) de la misma manera.

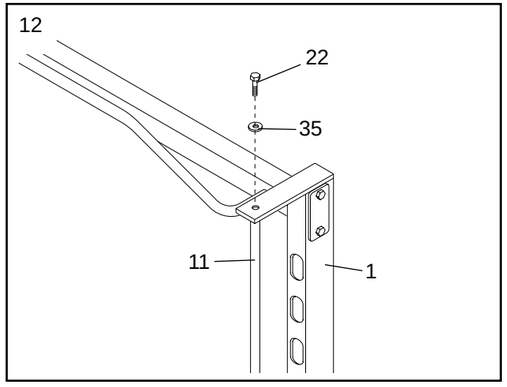
12. Conecte el extremo superior de una de las Guías de Pesas (11) al sujetador en el Montante Vertical (1) con un Tornillo de M8 x 30mm (22) y una Arandela de M8 (35).

    Conecte la otra Guía de Pesas (que no se muestra) al Montante Vertical (que no se muestra) de la misma manera.

    Apriete todas las contratuercas de nylon que se usaron en los pasos 1 al 10.

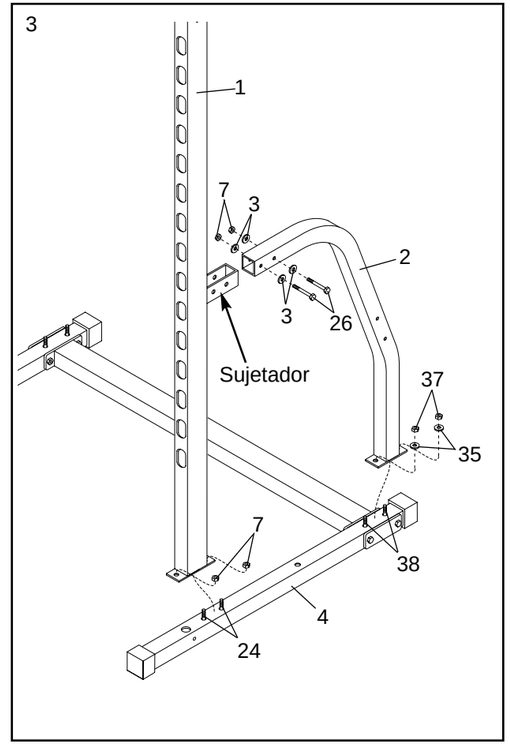
13. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el porta pesas.** El uso de todas las piezas restantes se explicará en Ajustando el Porta Pesas comenzando en la próxima página.





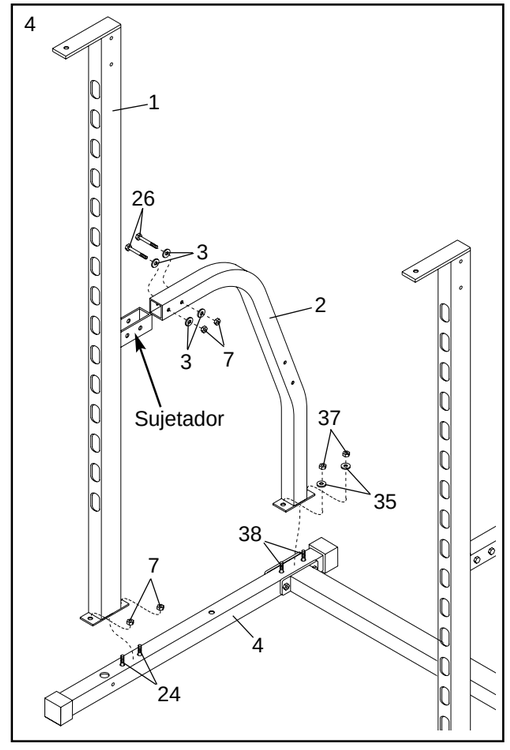
3. Deslice un Retenedor (2) al sujetador en uno de los Montantes Verticales (1). Conecte el Retenedor al Montante Vertical con dos Tornillos de M10 x 65 mm (26), cuatro Arandelas de M10 (3), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (7). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Deslice el Montante Vertical (1) y el Retenedor (2) a los Tornillos de Porte de M10 x 65mm (24) y los Tornillos de Porte de M8 x 65mm (38) en la Base (4) izquierda. Conecte el Montante Vertical con Contratuercas de Nylon de M10 (7). Conecte el Retenedor con dos Arandelas de M8 (35) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (37). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



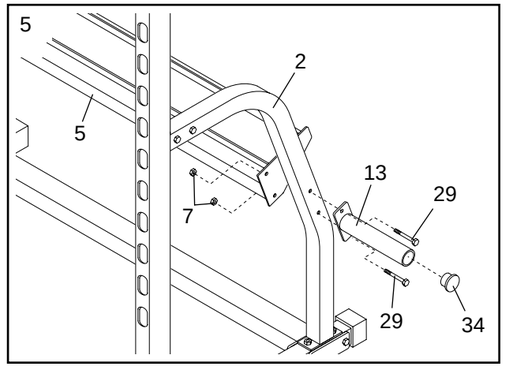
4. Deslice el otro Retenedor (2) al sujetador en el otro Montante Vertical (1). Conecte el Sujetador al Montante Vertical con dos Tornillos de M10 x 65mm (26), cuatro Arandelas de M10 (3), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (7). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Deslice el Montante Vertical (1) y el Retenedor (2) a los Tornillos de Porte de M10 x 65mm (24) y los Tornillos de Porte de M8 x 65mm (38) en la Base (4) derecha. Conecte el Montante Vertical con dos Contra-tuercas de Nylon de M10 (7). Conecte el Sujetador con dos Arandelas de M8 (35) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (37). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



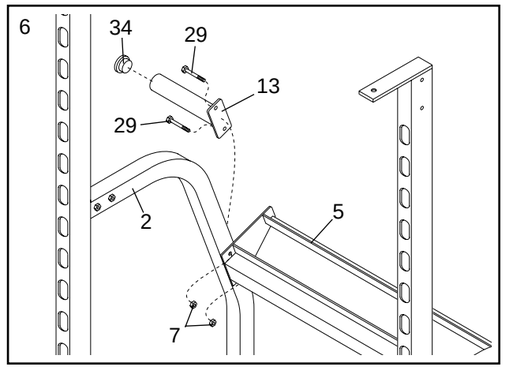
5. Presione una Tapa Redonda de 25mm (34) dentro del extremo del Tubo de Almacenamiento de Pesas (13).

   Mientras que otra persona sostiene la Barra Cruzada del Medio (5) en la posición que se muestra, conecte el Tubo de Almacenamiento de Pesas (13) y la Barra Cruzada del Medio al Retenedor (2) izquierdo con dos Tornillos de M10 x 70mm (29) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (7). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



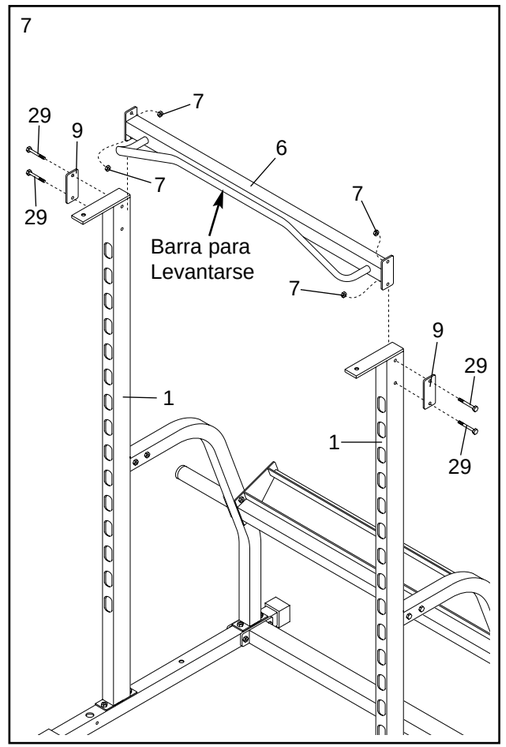
6. Presione una Tapa Redonda de 25mm (34) dentro del extremo del otro Tubo de Almacenamiento de Pesas (13).

   Mientras que otra persona sostiene la Barra Cruzada del Medio (5), conecte el Tubo de Almacenamiento de Pesas (13) y la Barra Cruzada del Medio al Retenedor (2) derecho con dos Tornillos de M10 x 70mm (29) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (7). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



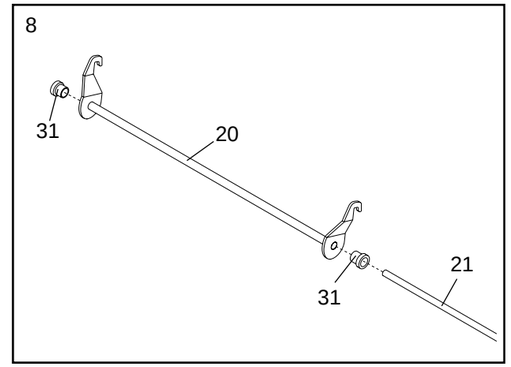
7. Pídale a otra persona que sostenga la Barra Cruzada Superior (6) entre los Montantes Verticales (1). Asegúrese que la barra para levantarse esté en el lado que se muestra.

   Conecte la Barra Cruzada Superior (6) a los Montantes Verticales (1) con cuatro Tornillos de M10 x 70mm (29), dos Placas de Soporte Pequeñas (9), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (7). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



8. Presione un Cojinete de 25mm (31) dentro de cada extremo de la Barra de Seguridad (20).

   Inserte la Barra de Pesas (21) por la Barra de Seguridad (20) hasta que la Barra de Pesas esté centrada en la Barra de Seguridad.

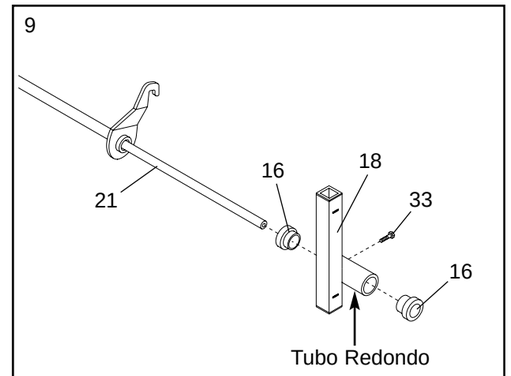


9. Identifique el Deslizador de Pesas Izquierdo (18) mirando la posición del tubo redondo.

   Presione un Cojinete de 38mm (16) dentro de cada extremo del tubo redondo en el Deslizador de Pesas Izquierdo (18).

   Deslice el Deslizador de Pesas Izquierdo (18) al extremo izquierdo de la Barra de Pesas (21). **Asegúrese que el Deslizador de Pesas esté volteado como se muestra en el dibujo.** Asegure el Deslizador de Pesas a la Barra de Pesas con un Tornillo de M8 x 20mm (33) apretado a mano.

   Conecte el Deslizador de Pesas Derecho (que no se muestra) al extremo derecho de la Barra de Pesas (21) de la misma manera.

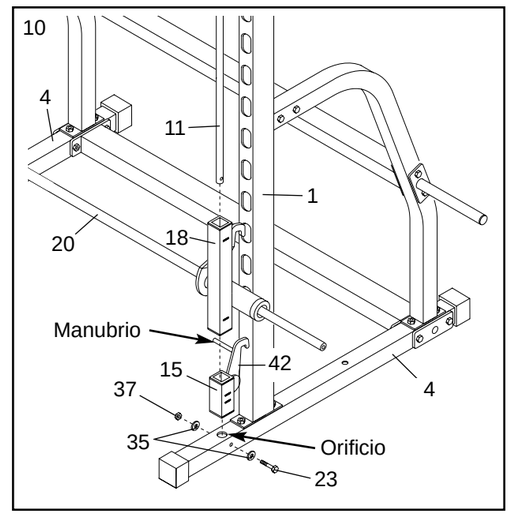


10. Identifique el Atajador de Seguridad Izquierdo (15) con la posición del manubrio en el Gancho Atajador Izquierdo (42). Coloque el Atajador de Seguridad Izquierdo en la Base (4) izquierda de tal manera que esté centrada sobre el orificio indicado.

    Pídale a otra persona que sostenga la Barra de Seguridad (20) de tal manea que el Deslizador de Pesas Izquierdo (18) descanse en cima del Atajador de Seguridad Izquierdo (15). Inserte una Guía de Pesas (11) al Deslizador de Pesas Izquierdo, el Atajador de Seguridad Izquierdo, y el orificio en la Base (4). **Nota: Ladee la guía de Pesas en dirección opuesta al Montante Vertical (1) mientras que usted lo inserta.**

    Conecte la Guía de Pesas (11) a la Base (4) con un Tornillo de M8 x 60mm (23), dos Arandelas de M8 (35), y una Contratuerca de Nylon de M8 (37). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Conecte el Atajador de Seguridad Derecho (que no se muestra) y el Deslizador de Pesas Derecho (que no se muestra) a la Base (4) derecha de la misma manera.



Lista de Piezas—Núm. de Modelo NTEVBE04910

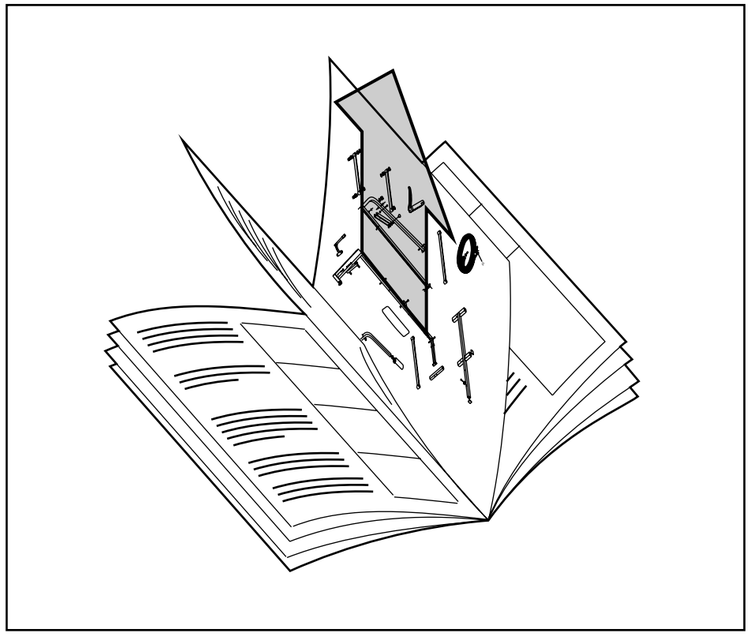
R0601A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	24	4	Tornillo de Porte de M10 x 65mm
2	2	Retenedor	25	4	Tornillo de M8 x 70mm
3	8	Arandela de M10	26	4	Tornillo de M10 x 65mm
4	2	Base	27	2	Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 25mm
5	1	Barra Cruzada del Medio			
6	1	Barra Cruzada Superior	28	2	Arandela Grande
7	18	Contratuerca de Nylon de M10	29	8	Tornillo de M10 x 70mm
8	2	Placa de Soporte Grande	30	2	Cojinete de 50mm
9	2	Placa de Soporte Pequeña	31	2	Cojinete de 25mm
10	4	Tapa Externa Cuadrada de 50mm	32	8	Cojinete de 45mm x 45mm
11	2	Guía de Pesas	33	2	Tornillo de M8 x 20mm
12	1	Barra Cruzada de la Base	34	2	Tapa Redonda de 25mm
13	2	Tubo de Almacenamiento de Pesas	35	10	Arandela de M8
			36	2	Tornillo de M10 x 25mm
14	1	Atajador de Seguridad Derecho	37	10	Contratuerca de Nylon de M8
15	1	Atajador de Seguridad Izquierdo	38	4	Tornillo de Porte de M8 x 65mm
16	4	Cojinete de 38mm	39	2	Sujetador de Pesas Grande
17	1	Deslizador de Pesas Derecho	40	2	Sujetador de Pesas Pequeño
18	1	Deslizador de Pesas Izquierdo	41	1	Gancho Atajador Derecho
19	2	Adaptador de Pesas	42	1	Gancho Atajador Izquierdo
20	1	Barra de Seguridad	#	1	Manual de Usuario
21	1	Barra de Pesas	#	1	Gráfica de Entrenamiento
22	2	Tornillo de M8 x 30mm	#	1	Llave “L”
23	2	Tornillo de M8 x 60mm			

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



Dibujo de las Piezas—Núm. de Modelo NTEVBE04910 R0601A